

 アルコール



生ビール (中ジョッキ) 400ml
160 kcal



歩行

50kg: 61分 80kg: 38分
60kg: 51分 90kg: 34分
70kg: 44分 100kg: 30分



自転車

50kg: 46分 80kg: 29分
60kg: 38分 90kg: 25分
70kg: 33分 100kg: 23分



ダンス

50kg: 30分 80kg: 19分
60kg: 25分 90kg: 17分
70kg: 22分 100kg: 15分



ジョギング

50kg: 26分 80kg: 16分
60kg: 22分 90kg: 15分
70kg: 19分 100kg: 13分



階段上り

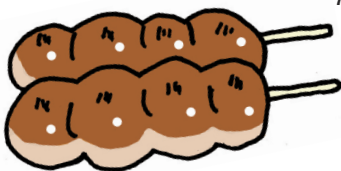
50kg: 23分 80kg: 14分
60kg: 19分 90kg: 13分
70kg: 16分 100kg: 11分



水泳

50kg: 18分 80kg: 11分
60kg: 15分 90kg: 10分
70kg: 13分 100kg: 9分

 和菓子



みたらし団子 (2本) 130g
256 kcal



歩行

50kg: 98分 80kg: 61分
60kg: 81分 90kg: 54分
70kg: 70分 100kg: 49分



自転車

50kg: 73分 80kg: 46分
60kg: 61分 90kg: 41分
70kg: 52分 100kg: 37分



ダンス

50kg: 49分 80kg: 30分
60kg: 41分 90kg: 27分
70kg: 35分 100kg: 24分



ジョギング

50kg: 42分 80kg: 26分
60kg: 35分 90kg: 23分
70kg: 30分 100kg: 21分



階段上り

50kg: 37分 80kg: 23分
60kg: 30分 90kg: 20分
70kg: 26分 100kg: 18分



水泳

50kg: 29分 80kg: 18分
60kg: 24分 90kg: 16分
70kg: 21分 100kg: 15分